

Стимулювальна гімнастика

Ці вправи стимулюють психоемоційний стан організму та забезпечують його готовність до розумової діяльності.

- Вправляння в підтягуванні.
- Вправи для м'язів шиї - нахили, повороти голови.
- Вправляння в зміні положення тіла (нахили тулуба вперед забезпечують посилений приплив крові до голови).
- Віброгімнастика за А. Мишуліним рекомендується для стимулювання розумової діяльності. Різке опускання на п'яти з положення стоячи навшпиньки. Виконуючи ці вправи 4-5 разів, нормалізується тонус кров'яних судин головного мозку.
- Самомасаж потилиці сприяє кровообігу в судинах головного мозку та поліпшує стан нервових центрів. Погладжувати, а потім розім'яти м'язи шиї та потилиці кінчиками 1-4 пальців обох рук, а також великого пальця, що масажує нижню частину шиї.